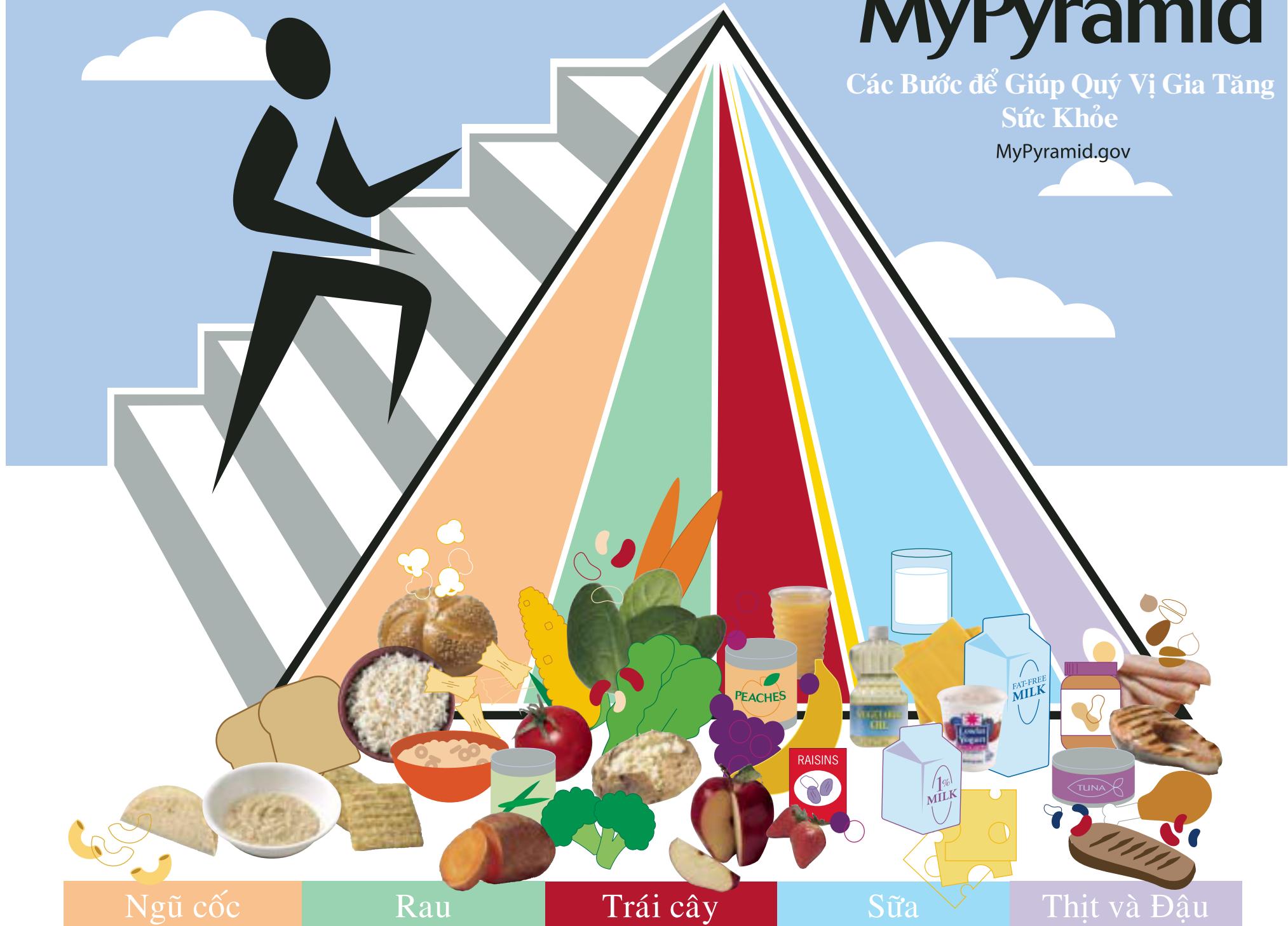


MyPyramid

Các Bước để Giúp Quý Vị Gia Tăng
Sức Khỏe

MyPyramid.gov



Ngũ cốc	Rau	Trái cây	Sữa	Thịt và Đậu
Một nửa số ngũ cốc mà quý vị ăn nên là ngũ cốc nguyên tố Ăn ít nhất 3 oz cỗm nguyên tố, bánh mì, bánh qui, cơm hoặc mì nui mỗi ngày. 1 oz bằng khoảng 1 lát bánh mì, 1 chén cỗm dành cho bữa sáng, hoặc một chén cơm, chén cỗm hoặc mì nui đã nấu chín.	Ăn nhiều loại rau khác nhau Ăn thêm các loại rau xanh đậm như bông cải xanh, rau spi-nac, và các loại rau có lá đậm khác. Ăn thêm các loại rau có màu vàng cam như cà rốt và khoai lang. Ăn thêm các loại đậu và đậu quả khô như đậu răng, hạt đậu dài, và đậu lăng.	Chú trọng đến trái cây Ăn nhiều loại trái cây tươi. Chọn các loại trái cây tươi, đóng lạnh, đóng lon, hoặc sấy khô. Hạn chế uống nước trái cây.	Ăn các loại thực phẩm có nhiều chất can -xi Chọn các loại sữa, sữa chua, và các loại thực phẩm khác làm từ sữa có ít chất béo hoặc không có chất béo. Nếu quý vị không uống sữa hoặc không hấp thụ được sữa, chọn các loại thực phẩm không có chất lactose hoặc các nguồn can -xi khác như các loại đồ uống và thực phẩm được tăng thêm chất.	Ăn các loại chất đậm đặc Chọn các loại thịt và thịt gia cầm nạc hoặc có ít mỡ. Nướng, nướng lò, hoặc nướng trên lửa. Ăn nhiều loại chất đậm đặc khác nhau; chọn ăn nhiều cá, đậu, đậu quả, các loại đậu phộng và hạt quả hơn.

Đối với một chế độ ăn uống có 2,000 calo, quý vị cần số lượng sau đây từ mỗi nhóm thực phẩm. Để tìm biết lượng thực phẩm phù hợp với quý vị, xin tới trang mạng điện toán MyPyramid.gov.

Ăn 6 oz. mỗi ngày.

Ăn 2 chén mỗi ngày.

Ăn 2 chén mỗi ngày.

Ăn 3 chén mỗi ngày;
trẻ em từ 2 tới 8 tuổi, cho ăn 2 chén.

Ăn 5 oz mỗi ngày.

Tìm sự cân bằng giữa thực phẩm và vận động thể chất.

- Chỉ ăn lượng calo đủ cho nhu cầu dùng hàng ngày.
- Vận động cơ thể ít nhất 30 phút vào đa số các ngày trong tuần.
- Có thể cần phải vận động cơ thể khoảng 60 phút một ngày để ngăn ngừa tình trạng lên cân.
- Để duy trì việc giảm cân, có thể cần phải vận động cơ thể ít nhất 60 tới 90 phút trong một ngày.
- Trẻ em và thanh thiếu niên cần vận động cơ thể trong 60 phút mỗi ngày, hoặc đa số các ngày.



Biết các giới hạn về chất béo, đường, và muối (sodium).

- Chủ yếu ăn chất béo từ các nguồn như cá, hạt quả, và dầu thực vật.
- Hạn chế các loại chất béo đặc như bơ, thanh bơ thực vật, kem làm bánh, và mỡ lợn, cũng như các loại thực phẩm có các chất này.
- Kiểm tra nhãn Thông Tin về Thành Phần Dinh Dưỡng (Nutrition Facts) để hạn chế các loại chất béo bão hòa, các loại chất béo chuyển tiếp (trans fat), và muối.
- Chọn thực phẩm và đồ uống ít có thêm đường. Nếu có lượng đường thêm vào chỉ làm tăng thêm calo mà lại có ít chất dinh dưỡng.



U.S. Department of Agriculture
Center for Nutrition Policy and Promotion
April 2005
CNPP-15



USDA is an equal opportunity provider and employer.